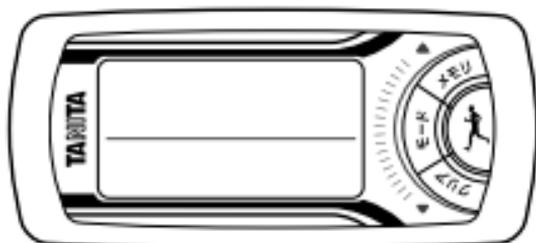
取扱説明書

保証書付

活動量計

CALORISM®
カロリズム

EZ-063

※本書に記載されているイラストはイメージです。

お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながる恐れがあります。
この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。
また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

EZ-063について

このたびは「活動量計 EZ-063　カロリズム for　ジョギング」をお買い上げいただきまことにありがとうございます。
本器は、身に着けるだけで1日の**総消費エネルギー量**を測定することができます。また、**ジョギングモード**を搭載していますのでジョギングだけの消費カロリーや距離などの測定が可能です。

◆ **総消費エネルギー量**
1日24時間で消費したエネルギー量を表示します。単位はkcal〔キロカロリー〕です。

◆ **ジョギングモード**
走った時間や距離、速度、消費カロリーがわかります。
また、累計も出来るので、月間走行距離などの管理にも便利です。

もくじ

この製品について
準備する
測定する
必要な時に

EZ-063　使い方の流れ

① 設定する

以下の設定をします。

◆時計　◆年齢　◆性別
◆身長　◆体重
◆体脂肪率　◆歩幅
◆バックライト

⇒P.12〜P.15

② 装着する

◆胸ポケットに入れる
◆スライドクリップを使い装着する

⇒P.16〜P.20

③ 測定する

⇒P.21〜P.22

④ 測定結果をみる

◆測定結果を見る
◆過去メモリを見る

⇒P.23〜P.34

安全上のご注意

この説明書では、本器を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容です。
⚠注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される」内容です。
禁止	してはいけない「禁止」内容です。
必ず守る	必ず守っていただく内容です。
お願い	本器を最良の状態で保つために守っていただきたい内容です。
お知らせ	本器の使用点検に関連して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

安全上のご注意

⚠警告

- 電池や本器を乳幼児の手の届くところにおかない
  →誤飲の可能性があります。
- 電池は火中に投じない
  →破裂してけがをする可能性があります。

⚠注意

- 日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う
- けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う
  →急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。

取り扱い、保管、お手入れについて

- ●絶対に分解しない
- ●過度の衝撃や振動を与えない
  →故障の原因になります。

- ●防水ではないので、湿気の多い所や、水のかかる所、雨の中で使用しない
  →故障の原因になります。
- ●本体をズボンのうしろポケットに入れない
- ●ストラップなどを持って振り回したりしない
  →けがをしたり、破損する恐れがあります。

■お手入れについて

- ●アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない
  →故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。

内容物の確認

以下の内容物がそろっているかご確認ください。

①本体

②落下防止
ストラップ

③スライドクリップ

④取扱説明書
（本書:保証書付）

⑤摂取カロリー表

⑥お試し用電池
（コイン型リチウム電池CR2032×1個）

※お試し用電池のため、電池寿命が短いことがあります。

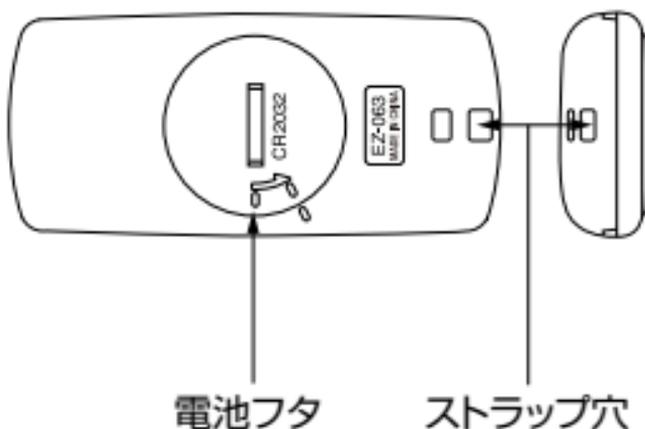
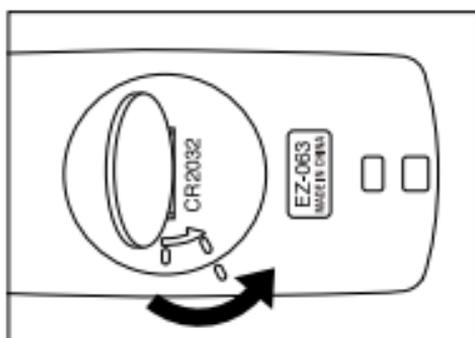
※不足の内容物がありましたら、お客様サービス相談室（フリーダイヤル☎0120-133821）までご連絡ください。

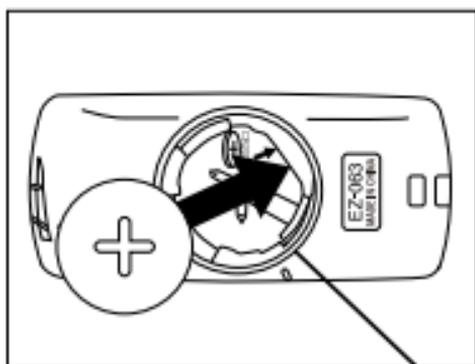
各部の名称

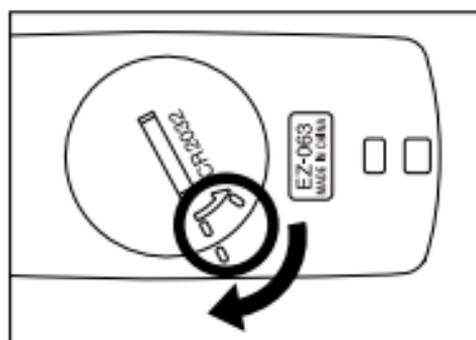
〔表面〕

ジョグボタン/決定ボタン
メモリボタン/
▲アップボタン
TANITA
013154
213km
メモリ
モード
クリア
表示部
モードボタン/
戻るボタン
クリアボタン/
▼ダウンボタン

〔裏面〕

CR2032
EZ-063
MADE IN CHINA
電池フタ
ストラップ穴

電池を入れる

①電池フタをコインを使ってゆるめて、外す。

内部リングが外れた場合、もとに戻してください。

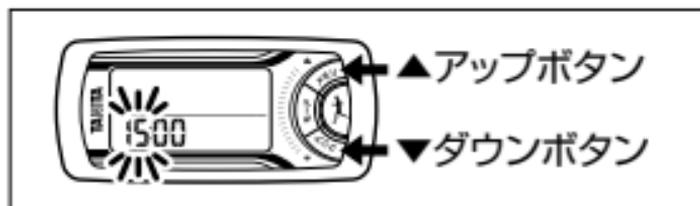
②電池（CR2032）を⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる。

③電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめる。

設定表示になります。
初期設定を行ってください。
⇒本書P.12参照

設定する

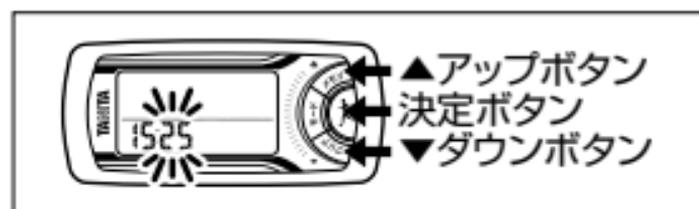
時計を設定する

例:PM3:25にあわせる場合
※時計は24時間表示です。

①電池を入れると、表示部に『0:00』と表示される。

②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「時」を合わせる。

長押しすると早送りします。

③決定ボタンを押して決定する。

※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押して戻る。

④続いて「分」が点滅する。上記と同様に設定する。

※時計を正確に合わせるには、「分」が点滅している状態で時報に合わせて決定ボタンを押します。

次ページへつづく

設定する

時刻を設定後、同様の操作で下記を順番に設定してください。

※設定中間違って決定ボタンを押した場合は、戻る(モード)ボタンを押すと、1つ前の設定項目に戻ります。

年齢を設定する

※設定範囲:6才～99才

性別を設定する

身長を設定する

※設定範囲:90cm～220cm

体重を設定する

※設定範囲:20kg～150kg

体脂肪率を設定する

初めてご使用の際に表示された体脂肪率は、身長と体重から推測された値です。体脂肪率が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。

※設定範囲:5.0%～75.0%

お知らせ

タニタ製の体脂肪計・体組成計で測定した値を設定すると、より正確に活動量を測定することができます。

ジョギングモードの歩幅を設定する

初めてご使用の際に表示された歩幅は身長から推測された値です。歩幅が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。

※設定範囲:20cm～200cm

バックライトを設定する

バックライトを使う場合は『On』、使わない場合は『OFF』を選択してください。

※バックライトをONにすると、どのボタンを押しても5秒間点灯します。

――――以上で設定は完了です――――

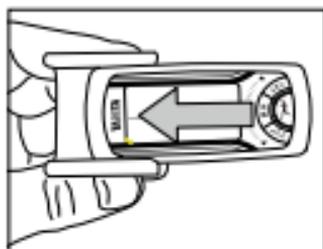
胸ポケットに入れる

胸ポケットに入れる

落下防止ストラップ(本書P.18参照)を使用し、クリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。

⚠注意

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。破損してけがをする可能性があります。

スライドクリップを使い装着する

①左図のように、本体を矢印の方向から、スライドクリップに取り付ける。

②クリップを服に挟んで使用する。

※落下防止ストラップ(本書P.18参照)を併用することをおすすめします。

デスクワークや家事活動など上半身を中心とした活動の場合は上半身に装着してください。

※歩く際やジョギングを行う際は、腰のベルトなどに装着することも可能です。

次ページへつづく

落下防止ストラップについて

※クリップをはさんだまま、強く引っ張らないでください。はさんだ布地などをいためる場合があります。
※ベルトなど厚いものにはさむとクリップを破損するおそれがありますので、ご注意ください。

その他

上半身を中心とした身体活動もしっかりと計測するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。
例：胸ポケットなど

※腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合、上半身を中心とした活動（洗濯物干しなど）を正確に計測できないことがあります。
※ズボンの前ポケットは、歩行・走行時の足の動きにより、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

次ページへつづく

正しくご使用いただくために：装着方法

市販のネックストラップを使い、首から下げ、服の内側に入れる。

お知らせ

ネックストラップのみで本器がぶら下がっている状態にしないでください。本器が大きく揺れる場合、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

正しくご使用いただくために:ご案内

次のような場合、活動量が正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

◆乗り物に乗った場合
- 車やバス、バイクに乗ったとき
- 自転車に乗ったとき

◆上下移動を伴う運動
- 階段の上り下り
- 急斜面の上り下り

◆歩行、ジョギング以外のスポーツ
- ジャンプなど瞬間的な動き、激しいスポーツの時(活動量は参考値としては測定可能)

◆本器が不規則に動くとき
- ポケットのなかで不規則にはねる動き
- 装着箇所が不規則に動くとき

◆重い荷物などを持った場合
- 身体の動きがゆっくりとなるほど、重い物を持った場合

◆設定操作中

次ページへつづく

正しくご使用いただくために:ご案内

次のような場合、歩数を正確に測定できない可能性があります。

◆不規則な歩行をしている場合

- すり足のような歩き方(雪道など)
- サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
- 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

測定結果を見る

◆装着して測定してみましょう。

本器は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。いままでの歩数計とは異なり、歩数測定だけでなく、身体活動における活動エネルギー量も測定することができます。

お知らせ

◆本器では誤測定を防止するため、歩行、もしくは走行の始まりを判断しています。

⇒7秒以上の一定した動きがあれば、歩行、もしくは走行と判断し、それまでの歩数の測定値を一度に表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと、歩数の測定値は加算されません。

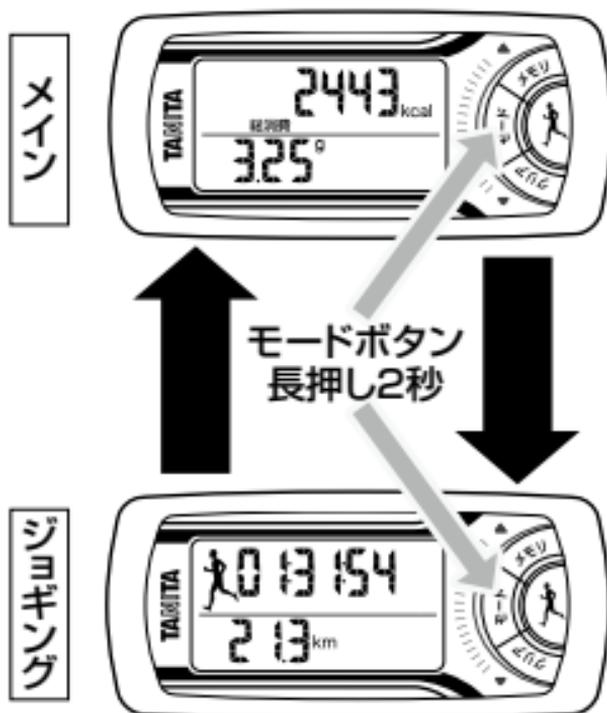
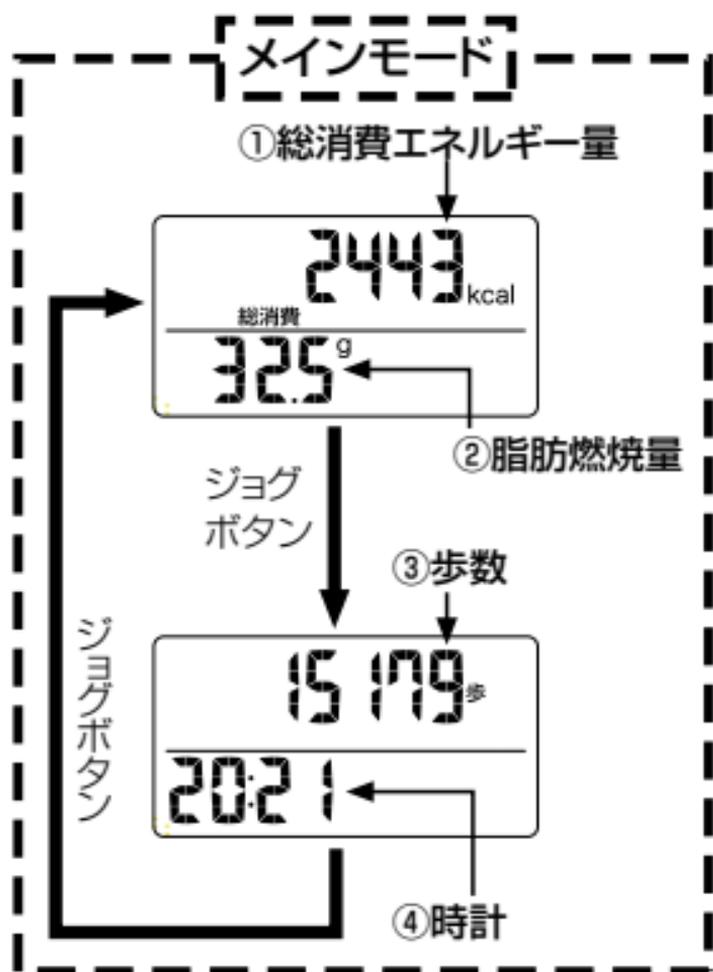
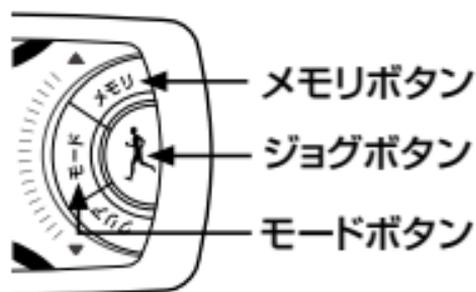
※7秒以内の歩数については、生活活動として、消費エネルギー量に反映されてます。

測定結果を見る

※本器が動きを感知しなくても、総消費エネルギー量は増加します。身体活動がない安静にした状態でも、人体はエネルギーを消費するという仕組みをプログラムに取り入れています。

※本器には省電力モードがついていますので、約3分間動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

表示モードの切り替え

本器にはメインモードとジョギングモードという二つの表示モードがあります。モードボタンを2秒間押すことで、メインモードとジョギングモードを切り替えることができます。
ジョギングを行う際にジョギングモードに切り替えることで、ジョギング時の経過時間や距離、時速などを測定することができます。

測定結果を見る:メインモードの使い方

■過去メモリを見る
→メモリボタンを押す(本書P.33参照)

■表示モードをジョギングモードに切り替える
→モードボタンを2秒長押し(本書P.25参照)

■表示を切り替える
→ジョグボタンを押す(下記参照)

①総消費エネルギー量
今日の午前0時から現時点までの消費エネルギー量の累計です。

※安静時代謝量と生活活動によって生じた消費エネルギー量の総数です。そのため、活動をしていなくても安静時代謝量の分は、数値が自動的に加算されていきます。

②脂肪燃焼量
身体活動によって燃焼した脂肪量です。生活や歩き、ジョギングなどで消費した脂肪燃焼量の合計です。

③歩数
走りと**歩き**の合計歩数です。

④時計
現在の時刻です。(24時間表示)

測定結果を見る:ジョギングモードの使い方

■測定を開始する

→ジョグボタンを1秒長押しする

■測定を終了する

→ジョグボタンを1秒長押しする

※測定を開始、終了するときは、現在の測定データを表示中に行ってください。

■表示を切り替える

→ジョグボタンを押すごとに、表示が切り替わる(本書P.30参照)

■表示モードをメインモードに切り替える

→測定を終了した状態で、モードボタンを2秒長押しする(本書P.25参照)

■測定結果を保存する

→測定を終了した状態で、メモリボタンを2秒長押しする

※10回分保存できます。(本書P.34参照)

■保存した測定結果を確認する

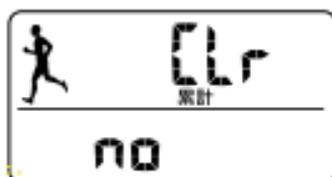
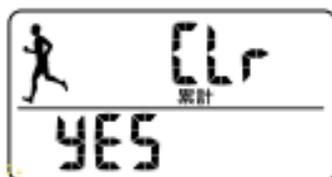
→メモリボタンを押す(本書P.34参照)

■測定結果を消去する

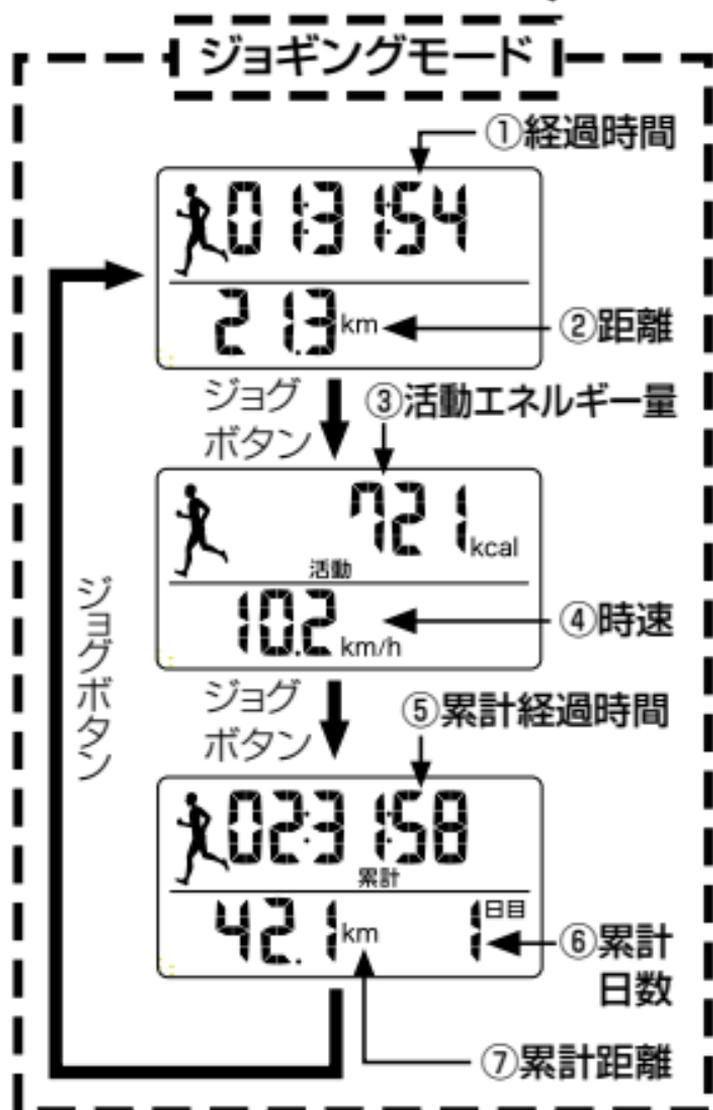
→測定を終了した状態で、クリアボタンを2秒長押しする

※消去できるのは、今の測定結果のみで、保存されている測定結果は消去できません。

■累計の測定結果を消去する

→①累計の測定結果を表示中に、クリアボタンを2秒長押しする

②クリアボタンを押して「YES」を表示させる

③ジョグボタンを押すと、累計の測定結果が消去される

※消去したくない場合は、「no」と表示されている時に、ジョグボタンを押してください。

測定結果を見る:ジョギングモードの使い方

・ジョギングマークはジョギング測定中は点滅表示します。
・ボタンの操作方法については、本書P.28を参照してください。

①経過時間
ジョグボタンを1秒長押しして測定をスタートさせてから、再びジョグボタンを1秒長押ししてストップするまでの経過時間です。

②距離
測定中にカウントした歩数と設定されている歩幅から計算された距離です。

③活動エネルギー量
測定中に消費した活動エネルギー量です。(安静時代謝量は含まれません。)

④時速
測定中の距離と時間から計算された時速です。6秒ごとに更新します。

次ページへつづく

測定結果を見る:ジョギングモードの使い方

⑤〜⑦の累計の測定結果は、初めてジョギングモードで測定を開始した時（または累計の測定結果を消去した時）から、現在までの累計です。
測定結果を消去するまで累計されます。
（累計の測定結果を消去する場合は、本書P.29参照）

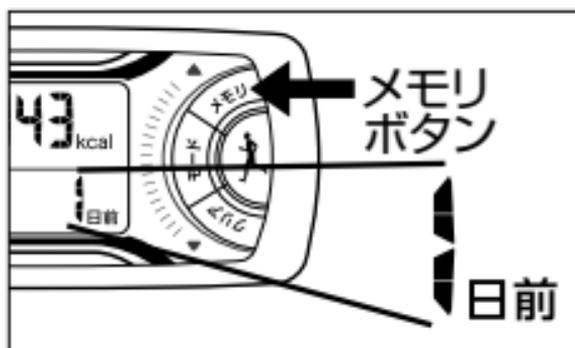
⑤累計経過時間
過去に測定した時間の累計です。
0秒〜99時間59分59秒までを測定します。

⑥累計日数
過去に測定した日数の累計です。
0日〜99日までを測定します。

⑦累計距離
過去に測定した距離の累計です。
0.0km〜999.9kmまでを測定します。

測定結果を見る:過去メモリ

メインモードの過去メモリを見る

夜中の0時00分になると、自動的にメインモードの今日の測定値が過去メモリに保存されます。

14日分が自動的に保存され、メモリボタンを押すごとに、1日前～14日前まで順番に表示します。

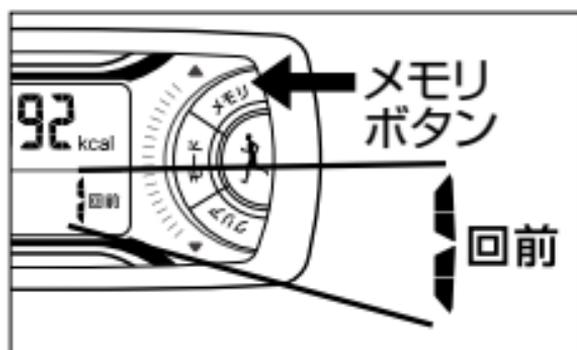
お知らせ

過去メモリを見ている時に、クリアボタンを押すと今日のデータに戻ります。

次ページへつづく

測定結果を見る:過去メモリ

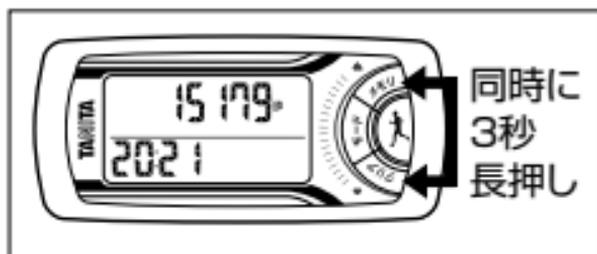
ジョギングモードの過去メモリを見る

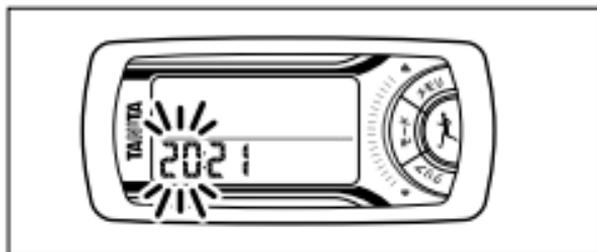
測定を終了した状態でメモリボタンを2秒長押しすると現在表示している測定結果が保存され、過去メモリーが表示されます。

過去10回分保存することができます。11回目に保存すると、10回前のデータから順番に自動的に消去されます。メモリボタンを押すごとに、1回前〜10回前まで順番に表示します。

お知らせ

過去メモリを見ている時に、クリアボタンを押すと現在のデータに戻ります。

設定内容を変更する

設定中に約1分間ボタン操作がないと、設定前の表示画面に戻ります。

①メインモード表示中に、図のように<u>メモリボタンとクリアボタンを同時に3秒以上長押しする。</u>

※過去メモリ、ジョギングモードからは設定画面に入れません。

②時刻の「時」が点滅する。

③本書P.12以降を参照して、各項目の設定内容を変更する。

必要な時に

システムリセットする

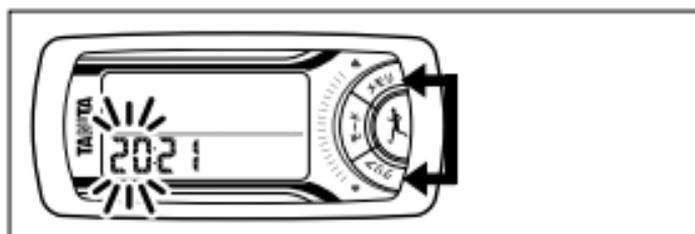
次のような場合、システムリセットを行ってください。

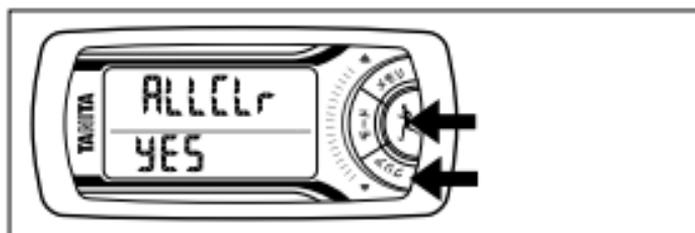
◆設定した内容をリセットしたり、メモリーされているすべての測定値を「0」にしたい場合

お知らせ

システムリセットした場合、設定した内容、メモリーされているすべての値は元には戻りません。

①**メインモードを表示している時に、図のようにメモリボタンとクリアボタンを同時に3秒以上長押しする。**

※過去メモリ、ジョギングモードを表示している時は、この操作を行っても、時計設定は表示されません。

②時刻の「時」が点滅中にメモリボタンとクリアボタンを同時に5秒以上長押しする。

③表示部に、「ALLCLr」と「　」と表示される。

④クリアボタンを押して、「　　」を選択してジョグボタンを押すとシステムリセットされる。

※システムリセット後は設定画面になります。本書P.12～15を参照して、再度設定してください。

※システムリセットを行いたくない場合は、「　」を選択してジョグボタンを押してください。

電池の交換について

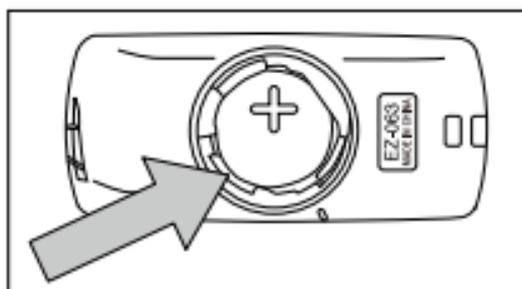
◆電池を交換したときは、再度、初期設定を行ってください。
⇒本書P.12参照

【電池マーク】について

電池マーク 点滅	電池残量が少なくなっています。速やかに新しい電池(CR2032)に交換してください。
Lo表示	電池残量がなくなりました。測定はできません。新しい電池(CR2032)に交換してください。

※付属の電池は、お試し用電池のため、電池寿命が短い場合があります。
※新品の電池を使用して、1日16時間(生活12時間、歩行2時間、
走行2時間を想定)使用した場合の電池寿命は、約3ヶ月です。

お知らせ

◆深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じる恐れがあります。
◆測定値を本体に記録するタイミングは毎時00分(例:15:00)です。仮に電池交換を15:35に行うと15:00～15:35までの記録は消去されます。
◆記録を出来るだけ残すには、毎時01分(例:15:01)直後に電池交換することをおすすめします。

図の部分に細い棒を入れて持ち上げると、電池が取り出しやすくなります。

※幼児の誤飲防止のため、指では取り出しにくくなっています。
※電池フタの開閉、電池の入れ方は本書P.10を参照してください。

次ページへつづく

電池の交換について

⚠警告

◆電池は乳幼児の手の届くところに置かない
→誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先

(財)日本中毒情報センター
中毒 110 番
（大阪）072-727-2499
（24 時間対応）

※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子(+/−)をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

故障かなと思ったら

<table>
<tr><td>マークが点滅した</td><td>電池が消耗しています。速やかに新しい電池(CR2032)と交換してください。本書P.38.10.11参照</td></tr>
<tr><td>Lo表示がでた</td><td>電池の残量がなくなりました。測定できません。新しい電池(CR2032)と交換してください。本書P.38.10.11参照</td></tr>
<tr><td rowspan="2">電池を入れたのに何も表示しない</td><td>電池の向きはあっていますか?
電池の⊕⊖の向きをお確かめください。本書P.10.11参照</td></tr>
<tr><td>電池の残量がなくなりました。測定できません。速やかに新しい電池(CR2032)と交換してください。本書P.39.10.11参照</td></tr>
</table>

次ページへつづく

故障かなと思ったら

測定された値が少ない／多い	「正しくご使用いただくために」「測定結果を見る」をご確認ください。本書P.16～24参照
	設定された内容があっていますか? 設定内容をお確かめください。本書P.35.12～15参照
	電池交換のタイミングにより記録に影響がでることがあります。本書P.39参照

仕様

項目			仕様
検出方法			3軸加速度センサー
表示方法			LCD表示
設定内容		時計	24時間
		年齢	6〜99才
		性別	男・女
		身長	90〜220cm
		体重	20〜150kg
		体脂肪率	5.0〜75.0%
		歩幅	20〜200cm
表示内容	メインモード	総消費エネルギー量	0〜999999kcal
		脂肪燃焼量	0.0〜999.9g
		歩数	0〜999999歩
		時計	24時間表示
		メモリ	14日分
	ジョギングモード	経過時間	0〜99時間59分59秒
		距離	0.0〜999.9km
		活動エネルギー量	0〜999999kcal
		時速	0.0〜20.0km/h
		累計経過時間	0〜99時間59分59秒
		累計距離	0.0〜999.9km
		累計日数	0〜99日
		メモリ	10回分

次ページへつづく

仕様

バックライト	5秒点灯
歩 数 精 度	±5% (弊社振動試験器による)
時 計 精 度	平均月差±30秒以内 (常温)
電 源	DC3.0V (CR2032×1個)
電 池 寿 命	約3ヶ月 (1日16時間作動した場合)
使用温度範囲	0℃~+40℃
本 体 寸 法	D14×W75×H35mm
本 体 質 量	約27g(電池含む)
主 な 材 質	本体:ABS樹脂 透明レンズ:PMMA
付 属 品	お試し用電池 (CR2032×1個)、 落下防止ストラップ、 スライドクリップ
生 産 国	中国

アフターサービスについて

1. 保証書について
   保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
   保証期間は、お買い上げ日より1年間です。
2. 修理を依頼されるとき
   ◆保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本器をお送りください。
   ◆保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。
3. ご不明な点はお客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所
〒174-8630
東京都板橋区前野町1－14－2
☎ 03(3558)8111(代表)

大阪営業所
〒577-0013
東大阪市長田中1－3－15
☎ 06(6784)2811(代表)

名古屋営業所
〒465-0072
名古屋市名東区牧の原2－707
☎ 052(704)2201(代表)

福岡営業所
〒812-0882
福岡市博多区麦野4－2－6
☎ 092(575)5761(代表)

北日本営業所
〒014-0113
秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28－1
☎ 0187(66)2144(代表)

ホームページアドレス
http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル

0120-133821

受付時間／9：00～18：00
（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室

〒174-8630
東京都板橋区前野町1－14－2

タニタ　サービスセンター

〒014-0113
秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28－1

＜無料修理規定＞

1. 取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客さまサービス相談室にご連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3. ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客さまサービス相談室へご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
   - イ. 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   - ロ. お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
   - ハ. 火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
   - ニ. 保証書の提示がない場合
   - ホ. 保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合

5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

保証書

品名	活動量計　EZ−063
保証期間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　月　日
販売店	ご住所・店名 ㊞ 電話 (　　　)
お客様	ご住所 お名前　様 電話 (　　　)

株式会社 タニタ

〒174-8630　東京都板橋区前野町1-14-2
お客様サービス相談室
フリーダイヤル　0120-133821

EZ063(1)-1311GN